

OBJECTIF ALIMENTATION

N°8 – DÉCEMBRE 2021



ÉDITORIAL

En 2021, plus que jamais, le sujet de l'alimentation ne se restreint pas à des enjeux strictement nutritionnels ou d'effets sur la santé, mais embarque également des questions relatives à l'environnement, considérant la part de l'alimentation dans l'empreinte carbone individuelle. Les enjeux liés au changement climatique, que chacun peut hélas désormais observer autour de soi, imposent une transition alimentaire, par exemple par l'intermédiaire d'une évolution des modes de production agricole et d'organisation des systèmes alimentaires, mais aussi via des changements de comportements alimentaires individuels afin de tendre vers des régimes alimentaires moins impactants sur l'environnement. « Changer les habitudes alimentaires ». L'oxymore signale la difficulté du sujet et l'importance de proposer des solutions au plus près des besoins et des difficultés de tout un chacun. C'est dans ce contexte que s'inscrivent les travaux de Jess Haines, dont il est question dans ce numéro.



Sophie
Nicklaus

Directrice de recherche
à INRAE, au Centre des
sciences du goût et de
l'alimentation à Dijon.

Ces travaux visent à déterminer les conditions dans lesquelles les comportements alimentaires sains et durables se mettent en place dans l'enfance. L'originalité de l'approche du Dr Haines tient d'une part, à l'approche multidisciplinaire développée pour comprendre l'émergence des comportements de consommation, comme c'est le cas pour les travaux conduits dans la « Guelf Family Health Study ». D'autre part, ces travaux visent à apporter un soutien aux parents dans leurs décisions alimentaires – non seulement aux mères, mais également aux pères, tout aussi concernés par l'alimentation de leurs enfants, mais trop peu sollicités dans des études ou ciblés dans les interventions. Enfin, le Dr Haines a développé des programmes interventionnels pratiques et efficaces, comme « Weeknight Super Savers », qui ouvrent des perspectives concrètes pour les familles canadiennes.



D'après un entretien avec Jess Haines

Professeure associée à l'université de Guelph, dans l'Ontario (Canada)

TRAVAILLER SUR LES COMPORTEMENTS LIÉS À L'ALIMENTATION POUR RÉPONDRE AUX ENJEUX DE SANTÉ ET DE PROTECTION DE LA PLANÈTE

La santé humaine est étroitement liée à l'alimentation, l'activité physique et au sommeil. La santé de notre planète dépend aussi de la façon dont les populations s'alimentent. Inscrire de bonnes pratiques alimentaires en termes de qualité et de quantité dans le respect de notre environnement est un enjeu majeur qui mobilise politiques, chercheurs, enseignants, professionnels de santé et écologistes autour de la question cruciale : comment changer les habitudes et comportements des consommateurs ?

Dans ce numéro d'*Objectif Alimentation*, nous nous sommes intéressés aux travaux de Jess Haines, qui ont pour originalité de ne pas dissocier « l'alimentation saine » et « l'alimentation durable », avec la volonté de traduire leurs résultats en conseils et outils pratiques pour les familles.



Jess Haines : un parcours remarquable

Agrégée au département des Relations familiales et de la Nutrition appliquée à l'université de Guelph, Jess Haines est à l'initiative ou impliquée dans de nombreuses études dont :

« Guelph Family Health Study »^A

Une étude de cohorte familiale fondatrice dont le but est d'identifier les facteurs de risque précoces de l'obésité et des maladies chroniques et de tester des stratégies familiales pour soutenir des comportements sains.

« Parents and Tots Together »^B

Cette intervention familiale intègre des stratégies pour améliorer les comportements liés au poids des enfants dans un programme parental de compétences générales existant. Cette étude a bénéficié d'un financement par l'Institut Danone International.*

« Parent-Child Feeling Lab »^C

L'objectif primordial, grâce à des études réalisées en laboratoire, est l'identification des interactions parent-enfant et leur influence sur les comportements alimentaires.

« Growing Up Today (GUTS) »^D

Cette cohorte prospective de plus de 16 000 adolescents issus de participants à la « Nurses' Health Study II »^E est utilisée pour examiner le rôle de l'environnement familial sur le comportement et le poids des adolescents.

En 2020, Jess Haines a été récompensée du Prix International Danone pour l'Alimentation (DIPA) pour l'approche innovante et interdisciplinaire de ses travaux autour de la promotion d'une alimentation saine et durable au sein des familles.

A. Étude sur la santé des familles de Guelph B. Parents et enfants ensemble C. Laboratoire des interactions parent-enfant

D. Grandir aujourd'hui (GUTS) E. Étude sur la santé des infirmières II *www.danoneinstitute.org/nutrition-science-support/dipa-2020-award



L'enfance, période d'ancrage des bonnes habitudes alimentaires

Transformer des habitudes et les remplacer par de nouvelles peut prendre beaucoup de temps, car plus le circuit neuronal est ancré depuis une longue période, plus le cerveau aura tendance à emprunter cette voie plutôt que la nouvelle. Cela fait écho au fait que le goût et l'odorat s'installent dès la vie intra-utérine.

De là, nous inscrivons des souvenirs « alimentaires » dans notre mémoire implicite qui pourront être mobilisés après la naissance et jusqu'à l'âge adulte et influencer nos choix en termes de nutrition**. Le changement demandera donc un bon entraînement et davantage d'efforts conscients.

En revanche, les habitudes prises dès l'enfance s'installent durablement, c'est pourquoi Jess Haines a porté son intérêt sur la période de la vie la plus propice pour adopter de bonnes habitudes : l'enfance.



L'enfance, une période propice pour l'acquisition d'habitudes alimentaires saines

Durant l'enfance et cela dès le plus jeune âge, les parents sont en première ligne pour prévenir les conséquences d'une alimentation inadaptée. Les recherches sur les habitudes alimentaires se sont donc massivement faites autour de questionnaires qui leur étaient adressés.

Deux réflexions ont orienté les travaux de Jess Haines :

- La première est que ce type d'études, aussi appelé « étude de reporting », fait appel à la mémoire, mais aussi à l'interprétation que les parents se font de la réalité. Ainsi, ils peuvent avoir tendance à relater ce qu'ils pensent faire ou ce qu'ils pensent être bien de faire, sans pour autant rapporter ce qu'ils font réellement.
- La seconde est que si de nombreuses études ont tenté de comprendre comment les parents influençaient leurs enfants, elles portaient généralement sur des interrogatoires auprès des mères excluant le rôle du père dans l'éducation alimentaire de ses enfants. Sur 600 études observationnelles sur la parentalité et l'obésité infantile, seuls 17 % des parents inclus étaient des pères.¹

**À relire dans le N°7 d'Objectif Alimentation consacré aux préférences alimentaires.

Identifier les facteurs de risque précoces de maladies chroniques et mesurer l'impact des programmes politiques mis en place afin de promouvoir des actions de prévention adaptées

La mise en place de l'étude de cohorte « Guelph Family Health Study », débutée en 2014, incluant 300 familles, s'appuie sur les compétences d'une équipe pluridisciplinaire (nutritionnistes, épidémiologistes, généticiens, biostatisticiens ou encore économistes).

Son objectif est d'évaluer les facteurs qui influencent la façon de consommer et leurs impacts sur la santé afin de tester de nouvelles méthodes pour faire adopter aux enfants des habitudes saines.

Le défi est de suivre 1000 familles, durant 20 ans au moins, afin de vérifier l'impact des mesures prises sur les comportements à l'âge adulte. Les familles suivies sont soumises à des sondages, mais aussi à des mesures objectives comme le monitoring de l'activité physique et du sommeil par des appareils adaptés, des analyses biologiques et la mesure de l'indice de masse corporelle.

Agir sur les comportements en considérant la famille dans son ensemble

Pour identifier des stratégies destinées à promouvoir et encourager des comportements en faveur d'une alimentation saine et durable, Jess Haines et ses équipes se sont concentrées sur ces 3 pivots :

- la littératie alimentaire ;
- la parentalité alimentaire positive ;
- l'influence des pères dans l'alimentation des enfants.



L'implication des pères dans l'alimentation de leurs enfants : un levier efficace



La littératie alimentaire

La littératie alimentaire est un concept qui prend en compte l'ensemble des facteurs – (sociaux, culturels, économiques et physiques) – qui interviennent dans nos capacités à faire la différence entre des informations nutritionnelles crédibles ou fausses et celles à trouver et comprendre des informations fiables.

La parentalité positive

La parentalité positive consiste, pour un parent, à se mettre à la place de l'enfant afin de mieux le comprendre. Une approche qui permet au parent d'éduquer son enfant en le guidant plutôt qu'en le contrôlant.

Grâce au « Parent-Child Laboratory^A », le Dr Jess Haines et ses équipes montrent que des méthodes trop directives autour du repas amènent à une moins bonne consommation du contenu de l'assiette par l'enfant.²

L'influence des pères dans l'alimentation des enfants

Miser sur les pères pour transmettre de bonnes habitudes alimentaires découle tout naturellement du constat qu'ils jouent un rôle reconnu dans l'adoption durable de certaines pratiques comme le sport. En revanche, les données montrent que les hommes ont plus souvent de mauvaises habitudes alimentaires que les femmes avec comme conséquence une orientation des enfants vers le régime paternel.

A. Laboratoire parent-enfant B. Étude sur les pères et les familles

Associer le père au même niveau que la mère dans des études et interventions visant à influencer les comportements des enfants est la base d'une nouvelle étude, la plus grande jamais réalisée dans ce domaine : la « Fathers Families Study^B », engagée par Jess Haines et le Dr Kirsten Davison de l'université de Boston.

L'interrogatoire n'étant pas une donnée suffisamment fiable nous l'avons vu, des enregistrements ont été réalisés au cours de 3 dîners dans le cadre du « Parent Child Laboratory ». Cette technique présente l'avantage de connaître les agissements des enfants, en plus de ceux des parents, de différencier les comportements du père et de la mère, mais aussi d'apprécier les effets de l'ambiance du repas sur la consommation.

Le « Parent Child Laboratory » a aussi permis de montrer qu'une implication conjuguée du père et de la mère était associée à une prise alimentaire plus adaptée par les enfants.³

« Weeknight Supper Savers » ou comment orienter les familles vers des comportements positifs

Réfléchir au devenir de la nourriture, de sa production à sa consommation jusqu'à l'élimination des déchets en analysant les tickets des achats alimentaires des familles, leurs habitudes alimentaires ainsi que les déchets

produits a été la base de l'étude « Weeknight Supper Savers ». Le constat suivant a pu être établi : sur les 3 kg⁴ de nourriture jetés en moyenne par semaine, 65 %⁵ étaient des fruits et légumes, qui sont les piliers d'une alimentation saine !



L'étude « Weeknight Supper Savers » vise à soutenir une alimentation saine et durable en réponse à ce constat. Une centaine de familles de la région de Guelph ayant au moins un enfant âgé entre 2 et 8 ans et n'ayant pas encore reçu de formations en nutrition ou en cuisine participent à cette étude pilote.





Les fruits et légumes : les aliments les plus jetés après leur achat



Ce que la pandémie de Covid-19 nous apprend sur les comportements liés à la santé

Bouleversant le quotidien, le Covid-19 a impacté les comportements de santé, le niveau de stress et la sécurité alimentaire et financière. Dans le cadre de l'étude de cohorte « Guelph Family Health Study », Jess Haines et ses équipes ont sondé 200 familles. Plus de la moitié d'entre elles ont annoncé avoir passé plus de temps à cuisiner, mais aussi avoir eu recours plus fréquemment au grignotage, montrant des répercussions importantes liées à cette situation exceptionnelle. En parallèle, le temps passé devant les écrans a été augmenté de 74 % chez les mères, de 61 % chez les pères et de 52 % chez les enfants ainsi qu'une diminution de moitié en moyenne pour chacun de l'activité physique⁸. L'impact à long terme reste à être étudié ainsi que les stratégies pour aider les familles dans le contexte post-Covid.



La pandémie du Covid responsable de grignotages et de prises de poids



S'appuyant sur des outils comme des cours de cuisine et livres de recettes et/ou des soutiens comportementaux (comme des boîtes de conservation d'aliments qui aident à prioriser l'ordre de consommation des aliments conservés au réfrigérateur), l'analyse de ces interventions a permis d'en constater les effets positifs. En effet, les résultats ont montré que l'intervention permet de réduire le gaspillage alimentaire des ménages et de rendre les parents plus confiants dans la gestion de l'alimentation. Les résultats de cette étude pilote étant concluants, les équipes de Jess Haines vont déployer cette étude sur une plus grande échelle.

Des programmes de recherche et d'activation de moyens pour les familles, avec les familles

Un « conseil de famille » aide au développement d'études scientifiques et d'outils pratiques afin de tendre vers des comportements vertueux en termes de santé.

Sa contribution permet d'orienter le travail des chercheurs en tenant compte des contraintes des familles, comme le manque de temps ou de faibles revenus.

Des observations que l'on retrouve également en France. Ainsi, l'étude CoviPrev⁹, menée par Santé publique France auprès de 2000 personnes lors de la première vague, montre que 37 % des personnes déclarent avoir modifié leur alimentation durant cette période Covid. L'étude révèle un impact sur

le grignotage et la consommation de produits gras et sucrés nettement supérieurs chez les femmes et une propension nettement plus importante à réaliser des plats « fait maison ».

Le CREDOC confirme ces tendances au travers d'une enquête réalisée en 2021 auprès d'un échantillon de 4100 individus et 3020 responsables des achats. Ainsi, ils sont 74 % à penser ne pas avoir changé leurs habitudes alimentaires alors qu'ils sont plus d'un quart à déclarer avoir pris du poids !

Le mot de la fin : le plaisir, un rôle important sur nos comportements

Dans l'interview qu'elle nous a accordé, Jess Haines nous confiait que, selon elle, « un idéal serait que les familles puissent trouver dans les endroits qu'elles ont l'habitude de fréquenter et qui leur apportent du plaisir, une nourriture saine et économique, idéal que nous sommes loin d'atteindre ».



Le plaisir est un moteur essentiel pour garantir la durabilité d'habitudes alimentaires plus saines



Pour Jess Haines, le repas doit être une expérience positive, qu'il soit pris à l'extérieur ou au sein du foyer. Inculquer des stratégies autour de la nourriture comme la planification des repas et le « fait maison » ne suffisent pas. Pour favoriser une prise alimentaire équilibrée et réduire le gaspillage, il faut aussi tenir compte de l'importance de la préparation et du partage du repas en famille, ainsi que de l'ambiance qui l'entoure (« Parent-Child Laboratory »).

Une autre démonstration de l'impact du plaisir et de la qualité de l'environnement sur les comportements est la perception positive des participants des expériences vécues dans le cadre de la « Guelph Family Health Study ». Grâce à différents dispositifs (lieu de réception agréable, équipe empathique et sympathique, respect des contraintes et des demandes entre autres) ce sont seulement 5 % des familles qui ont été amenées à abandonner en cours de route. Outre la poursuite des nombreuses études engagées, Jess Haines souhaite développer une application ou un site internet destiné à aider les familles à établir des habitudes saines et durables.

BIBLIOGRAPHIE

1. K.K. Davison, N. Kitos, A. Aftosmes-Tobio, T. Ash, A. Agaronov, M. Sepulveda, J. Haines, 2018, The forgotten parent: Fathers' representation in family interventions to prevent childhood obesity, *Preventive Medicine*, 111:170-176.
2. Jess Haines, Emma Haycraft, Leslie Lytle, Sophie Nicklaus, Frans J. Kok, Mohamed Merdji, Mauro Fisberg, Luis A. Moreno, Olivier Goulet, Sheryl O. Hughes, 2019, Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement, *Appetite*, 137:124-133.
3. Jessica C. Watterworth, Joy M. Hutchinson, Andrea C. Buchholz, Gerarda Darlington, Janis A. Randall Simpson, David W.L. Ma, Jess Haines, Guelph Family Health Study, 2017, Food parenting practices and their association with child nutrition risk status: Comparing mothers and fathers, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(6): 667-671. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0572>
4. Von Massow M, Parizeau K, Gallant M, Wickson M, Haines J, Ma DWL, Wallace A, Carroll N, Duncan AM, 2019, Valuing the Multiple Impacts of Household Food Waste. *Front. Nutr*, 6:143. doi: 10.3389/fnut.2019.00143
5. Carroll N., Wallace A., Jewell K. et al, 2020, Association between diet quality and food waste in Canadian families: a cross-sectional study, *Nutr J*, 19, 54. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00571-7>
6. INCOMEConsulting, AK2C, 2016, *Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire. Rapport*, 164 pages.
7. ADEME, 2020, *L'élu, les déchets et l'économie circulaire. Guide de l'élu*, 228 pages
8. Carroll N, Sadowski A, Laila A, Hruska V, Nixon M, Ma DWL, Haines J, on behalf of the Guelph Family Health Study, 2020, The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children, *Nutrients*, 12(8):2352.
9. Delamaire C, Sarda B, Ducrot P, Verdot C, Deschamps V, Serry AJ, 2021, Comportements alimentaires et déterminants de la prise de poids des adultes en France pendant le confinement lié à la Covid-19 : évolutions perçues (CoviPrev, 2020), *Bull Epidémiol Hebd*, 7, série Covid-19:2-11.